

# Ensalada de Espinacas Caliente

**Makes:** 50 or 100 servings

50 Servings      100 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Espinaca	6 lbs O 10 bolsas de 10 oz		12 lbs O 20 bolsas de 10 oz	
Aceite de oliva	2 oz	1/4 tza	4 oz	1/2 tza
Manzanas, Rojas Deliciosas		12		24
Cebolla morada, en rodajas		4		8
Vinagre balsámico	8 oz	1 tza	16 oz	2 tzas
Aceite de oliva		1 tza		2 tzas
Almendras, en rodajas o fileteadas, tostadas		1 tza		2 tzas

## Directions

1. Lave y retire la vena de la espinaca, sacándole todos los tallos. Déjela al aire secando o póngala en un escurridor para ensaladas hasta que esté seca.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande o en una sartén basculante.
3. Corte las manzanas por la mitad, a lo largo y luego en cuartos. Sáqueles el corazón. Córtelas en rodajas delgadas y largas.
4. Pele y rebane la cebolla por mitad. Corte en tiras delgadas o estilo Juliana.
5. Agregue las manzanas y cebollas al aceite de oliva caliente y sofría hasta que estén un poco marchitas y la cebolla morada saque su jugo.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>112</b>	
Total Fat	4.6 g	
Protein	2.1 g	
Carbohydrates	11.5 g	
Dietary Fiber	3.2 g	
Saturated Fat	1.4 g	
Sodium	44.4 mg	

## Meal Components

Fruits	1 cup
Vegetables	1 cup

6. Desglase la sartén con vinagre balsámico y retire del fuego. Agregue el resto del aceite de oliva y revuelva la mezcla de cebolla/manzana caliente con las espinacas y mezcle bien.
7. Sirva inmediatamente adornando con almendras tostadas. La porción es 1 taza de ensalada por persona.